深呼吸

深く
息を吐きながら

ぼくの中へ
意識を集中する

心の奥に隠れたきみを
探し出す

臆病で弱虫で
寂しがり屋で泣き虫な

きみ

ぼくに出逢う時が来た

隠れていないで
出ておいで

きみの苦労した経験は
語らずとも

ぼくの生きてく様になる

きみの不安や恐れは

揺らぎない
ぼくを信じる心となる

動を制するものは

静

それが、ぼくの自分軸